

## Rückblick Juli - September 2010 Lauf- und Walking-Gruppe des SV HANSE-Klinikum Stralsund e.V.

Das 3. Quartal begann für unsere Lauf- und Walking-Gruppe wieder ereignisreich: Laufen, Feiern und Schwimmen stand am ersten Wochenende im Juli im Terminkalender und das zeigt, wie vielseitig und abwechslungsreich unser Vereinsleben ist.

Während bereits zahlreiche Mitglieder beim Sommerfest des Sportvereins waren, drehten sechs Sportler unserer Laufgruppe noch beim Stundenpaarlauf in Barth ihre Runden, um anschließend zum Vereinsfest auf dem Gelände des Krankenhaus West hinzu zu kommen.

Einen Tag später fand das Sundschwimmen statt, an dem Frank E., Jochen, Franca (Premiere), Gerhard, Jasmin und Claudia Z. teilnahmen, während Olaf K. beim Hitzelauf in Schwerin an den Start ging.

Beim Montags-Treff am 05.07. fand die Spendenübergabe der Firma ITG statt, die uns auch in Zukunft finanziell unterstützen will. Damit konnten wir in diesem Jahr Neuanschaffungen für unsere diesjährige DLV-Lauf- und (Nordic-)Walking-Abzeichen-Aktion und unsere drei Staffeln beim Dierhäger Staffelmaraathon im Oktober finanzieren.

Im Juli hatte der Sommer uns fest im Griff, Temperaturen über 30 Grad waren keine Seltenheit und so setzten wir beim Strandlauf am 11.07. die Prioritäten anders als geplant. Statt eines längeren Läufe in Wustrow und anschließend einem kurzen Bad in der Ostsee, liefen wir bei 34 Grad nur max. 30 Minuten und dehnten im Anschluss das Bad in der 22 Grad warmen Ostsee entsprechend aus. Nachmittags folgten wir Monis Einladung nach Klein Müritz, wo uns eine gedeckte Kaffeetafel im Schatten erwartete.

Mitte Juli nahmen Franca und Hans-Georg zum ersten Mal an einem Triathlon teil. Beim Petermännchen in Schwerin trafen sie auf Claudia Z., die bereits mehrmals diese sportliche Dreier-Disziplin bewältigt hat. Am gleichen Tag bewältigte Jochen einen IronMan-Triathlon in Roth. Leider hat Jochen Stralsund jedoch aus beruflichen Gründen schon wieder verlassen. Bei der Marathon-Nacht in Rostock starteten Ende Juli fünf Lauftreffler über die Halbmarathon-Distanz: Thomas, Jens, Franca, Jörg und Claudia Z.

Anfang August besuchten die an Kultur interessierten Sportler die Oper "Der fliegende Holländer" von Richard Wagner. Der erste von zwei Stammtischen in diesem Quartal fand im Torschließberhaus statt und war mit 11 Leuten gut besucht.

Eine Woche später hatte Jasmin zu ihrer Geburtstagsfeier eingeladen. Eigentlich sollte im Freibad gegrillt werden, aber das Regenwetter machte dieser Idee leider ein Strich durch die Rechnung. Zum Glück haben wir die Möglichkeit, in unsere Trainingsstätte bei der Berufl. Schule auszuweichen.

Während im August, außer dem Schnuppertraining zum Rügenbrücken-Lauf, nicht so sehr viele Laufveranstaltungen stattfanden, rief Anfang September der Usedom-Marathon, bei dem Franca, Jens und Gerhard über die Halbmarathon-Distanz starteten. Sowohl Franca als auch Jens liefen ihre persönliche Bestzeit und waren begeistert von diesem Lauf.

Mit Jörg haben wir ein sehr engagiertes Mitglied in unserer Gruppe. Er sorgt immer mal dafür, dass es in unserem Trainingsalltag nicht zu eintönig wird. Deshalb organisierte er gemeinsam mit Gerd den 1. Trainings-Duathlon für Läufer und Walker. Am 09.09. fand dieser statt, jedoch schüttete es an dem Tag aus vollen Kübeln und der Duathlon hatte ein Hauch von Triathlon. Trotzdem kamen sieben Aktive, um die Disziplin Laufen/Walken – Radfahren – Laufen/Walken unter die Füße zu nehmen. Mit warmen Getränken und Kuchen von Thomas wurden die Teilnehmer im Anschluss belohnt und die Meinung war einstimmig: Das muss wiederholt werden!

Eine Woche später gingen drei Paare beim Prohner Stunden-Paarlauf an den Start. Jens und Jörg, Thomas und Wolf, sowie Bärbel und Tochter Lisa drehten abwechselnd Runde um Runde um den Prohner Sportplatz.

Im September fanden auch wieder der traditionelle Griebenower Parklauf und der Ernst-Moritz-Arndt-Lauf in Garz statt. Beim letzteren waren mit Claudia B., Monika, Thomas, Falko, Jörg, Carsten und Hans-Georg Taubert zahlreiche Lauftreffler am Start.

Der ursprüngliche Läufer-Stammtisch am 01.10. wurde aus terminlichen Gründen eine Woche vorverlegt. Jörg berichtete über die Sportart Orientierungslauf und brachte zahlreiche Unterlagen, Karten und sogar einen Kontrollposten mit. Er bot an, einen Schnupper-OL durch das BfW und die FH für seine Sportfreunde zu organisieren.

Am letzten Sonnabend des Quartals starteten Ingrid, Franca, Jörg, Thomas und Frank E. beim Baaber Heidelauf und als letzte Aktivität des 3. Quartals trafen wir uns zum 4. Höhenttraining im Deviner Naturschutzgebiet, auch Höhe 23 genannt, das einige anschließend beim Mittageseen im Kurhaus Devin ausklingen ließen.

Ein Kennzeichen für das gegenseitige Geben und Nehmen in unserer Lauf- und Walking-Gruppe zeigt z. B. das Zusammenwirken von Ingrid und Heinz. Als unsere Zahnärztin erfuhr, was für einen begabten Maler wir in unseren Reihen haben, ließ sie ihre Praxis mit Heinz Bildern verschönern. Die Patienten haben viel Lob für die Ausstellung und für Heinz war es eine große Freude, die passenden Bilder zur Verfügung zu stellen.

Mit unseren neuen Mitgliedern Silvia, Olaf, Peter K. als Läufer und Günter und Gitta als Walker wuchs unsere Gruppe auf nun 64 Mitglieder an.